

mnieuws

In dit nummer

Vraag eens een vrijwilliger!

Mantelzorg in beeld:

'Opeens had ik tijd voor mezelf'

Zelfhulp voor mantelzorgers



Mensen vinden het fijn om iets voor een ander te doen

Hulp vragen is lastig. Lilian Linders, associate lector op Fontys Hogeschool Sociale Studies, noemt het niet om hulp willen of durven vragen vraagverlegenheid. "Eigenlijk is zowat iedereen vraagverlegen", vertelt ze. "Dat geldt niet alleen voor mantelzorgers, alleen doen de zwaarst belaste mantelzorgers het minste een beroep op een ander." En juist zij zouden wat hulp bij de zorg goed kunnen gebruiken.

Hulp bij de zorg kun je bijvoorbeeld vragen aan familie, vrienden, burens en kennissen. Er zijn allerlei redenen waarom mensen dit niet doen. "Veel mensen willen anderen niet belasten. Zij vragen het bijvoorbeeld niet aan hun kinderen, omdat ze denken dat ze het daarvoor te druk hebben." Daarnaast vinden veel mensen het vervelend om hulp te vragen, omdat ze zich daarvoor kwetsbaar moeten opstellen. "Stel je voor dat het antwoord 'nee' is. Dat is voor veel mensen genoeg reden om het daarna niet meer te vragen." En dat is volgens Linders nergens voor nodig.

Je hebt altijd iets te bieden

Wat ook meespeelt bij vraagverlegenheid is de angst om niets terug te kunnen doen. "Onterecht", vindt Linders. "Veel mensen helpen belangeloos. Van geven word je

gelukkig, dus meestal doe je mensen een plezier door steun te aanvaarden. Mensen vinden het over het algemeen juist fijn om te helpen. En vaak is het voor de ander al voldoende om te laten zien dat je blij bent met wat je krijgt of door aantrekkelijk gezelschap te zijn."

Een zorgzame samenleving

Linders promoveerde in 2010 op een onderzoek naar burenhulp. Zij kwam erachter dat mensen elkaar wel helpen, maar het vaak niet van elkaar weten. "Het heeft te maken met de individualisering van de samenleving. Mensen kennen hun burens niet goed, maar geven wel onderling hulp. Ze zien dat alleen niet van elkaar." In de buurt waar Linders haar onderzoek verrichtte, bood meer dan de helft van de ondervraagden steun of hulp aan een ander. Linders concludeerde uit haar gehele onderzoek dat het goed gesteld is met de zorgzame samenleving. En dat, terwijl bij de meeste mensen het beeld heerst dat de maatschappij verhardt.

Zoek balans

Wat hulp vragen op zijn tijd kan dus best. "Mensen zijn van nature sociale wezens. Iedereen heeft weleens een ander nodig, want alleen kunnen we niet overleven. Dat is niet veranderd doordat onze samenleving geïndividualiseerd is." Linders vindt dat het

'Iedereen heeft weleens een ander nodig, want alleen kunnen we niet overleven'

beseft dat je hulp mag vragen en ontvangen, best eens mag doordringen. "Daarvan word je geen minder compleet mens. En andere mensen willen juist graag geven." Natuurlijk zijn er wel grenzen. "De balans moet goed zijn. Om dat te kunnen voelen, heb je natuurlijk wel sociale vaardigheden nodig. Niet iedereen heeft dat en daar zijn dan weer professionals voor, zoals het Steunpunt Mantelzorg."

De betekenis van nabijheid

Vorig jaar promoveerde Lilian Linders aan de Universiteit van Tilburg op haar proefschrift 'De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt.' Met dit onderzoek toont Linders aan dat buurtbewoners die geen deel uitmaken van een buurtgemeenschap, elkaar wel hulp bieden. Meestal doen zij dit op basis van een persoonlijke relatie. Haar onderzoek maakt ook zichtbaar dat veel mensen schromen om hulp te vragen aan hun sociale netwerk. Dit vormt een grotere belemmering voor het tot stand komen van informele zorg dan een gebrek aan hulpbereidheid.

Onderzoek respijtzorg bij Nationaal Mantelzorgpanel

Mezzo heeft sinds kort een Nationaal Mantelzorgpanel. Via dit panel kunnen mantelzorgers hun mening geven over allerlei zaken die met mantelzorg te maken hebben.

Eind vorig jaar verstuurde Mezzo de eerste vragen. Bijna vierhonderd mantelzorgers beantwoordden deze. Deze vragen gingen over respijtzorg: de mogelijkheid zorg tijdelijk en volledig over te dragen.

Resultaten

Uit dit onderzoek blijkt dat een groot deel van de mantelzorgers wel weet wat respijtzorg is, maar hier geen gebruik van maakt. Mantelzorgers zouden best vaker een beroep willen doen op vrijwilligers die de zorgtaken tijdelijk overnemen.

Voor respijtzorg is het mogelijk een financiële vergoeding te krijgen vanuit een AWBZ-indicatie of een aanvullende ziektekostenverzekering. Ongeveer de helft van de panelleden is hiervan niet op de hoogte.

Meedoen kan nog!

U kunt nog meedoen met het Nationaal Mantelzorgpanel. U ontvangt dan acht tot twaalf keer per jaar een uitnodiging om een aantal meerkeuzevragen in te vullen. Het invullen kost vijf tot tien minuten. U kunt zich aanmelden via www.nationaalmantelzorgpanel.nl

Ook mantelzorgers kunnen weleens ondersteuning gebruiken

Vraag eens een vrijwilliger!



In de zorg werken veel vrijwilligers. Wist u dat zij ook mantelzorgers ondersteunen? Dat is erg prettig, want als zij wat taken overnemen, heeft u even tijd voor iets anders. En de vrijwilligers doen het graag voor u!

Formele en informele zorg

In Nederland kennen we de formele zorg als zorg die huisartsen en andere beroepskrachten in bijvoorbeeld ziekenhuizen, zorginstellingen en professionele thuiszorg verlenen. Naast de formele zorg, bestaat er nog een vorm van zorg, de informele zorg. Kenmerken van informele zorg zijn dat deze zorg onbetaald is en niet vanuit een beroep wordt gegeven. Vrijwilligerszorg valt onder informele zorg.

Overnemen van mantelzorgtaken

Vrijwilligerszorg is vaak een goede aanvulling op de professionele zorg die al gegeven wordt. Het is nuttig voor de zorgvrager, maar ook voor zijn omgeving. Zo kan ook de mantelzorger zelf er zijn voordeel mee doen. Een vrijwilliger kan namelijk tijdelijk mantelzorgtaken overnemen, zodat u als mantelzorger tijd heeft voor noodzakelijke taken zoals boodschappen doen, of om te ontspannen door bijvoorbeeld te sporten of bij een vriendin op bezoek te gaan.

Als mantelzorger is het normaal om af en toe beroep op een vrijwilliger te doen

Opgeleid en deskundig

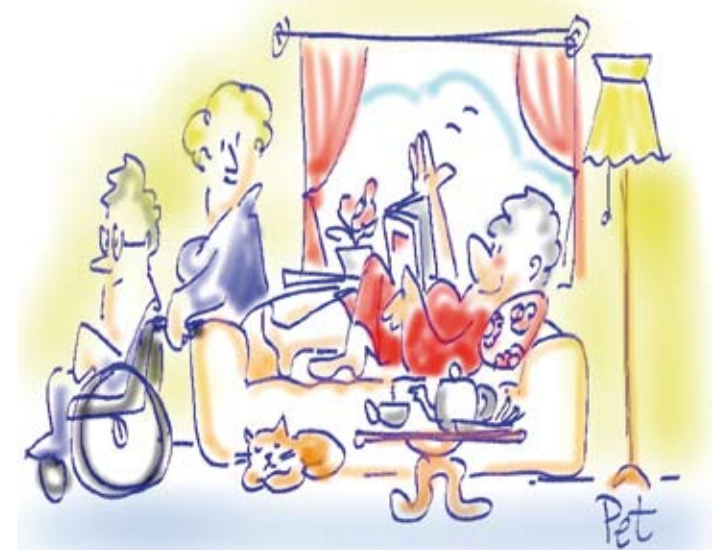
De meeste gemeenten hebben een organisatie die de vrijwilligerszorg ondersteunt. Zij zorgen ervoor dat de vrijwilligers geschoold worden en leveren professionele begeleiding. U kunt dus rekenen op een opgeleide, deskundige vrijwilliger. Daarnaast is het belangrijk dat hij goed bij de zorgvrager en zijn gezin past. Ook daar zorgt deze organisatie voor door het leveren van maatwerk.

Organisaties en projecten

Gemeenten hanteren verschillende termen voor de organisatie die vrijwilligers regelt. Sommige organisaties hebben projecten speciaal voor mantelzorgers. Veelgehoorde namen in de regio Zuidoost-Brabant zijn: Vriendendienst, Klussendienst, Vrijwillige Thuiszorg (VTZ), Vrijwilligerszorg, Vrijwillige Hulpdienst, Maatjesproject, Formulierenbrigade en Vrijwilligerspoule voor mantelzorgaanvragen.

Als mantelzorger is het normaal om af en toe een beroep op vrijwilligers te doen. Als u wilt weten welke mogelijkheden u precies heeft, kunt u het beste contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg.

Foto: Joost van Velsen



Nieuws

Oranje Fonds doneert 7.000 euro aan Stichting Welzijn Laarbeek

Stichting Welzijn Laarbeek heeft 7.000 euro van het Oranje Fonds gekregen voor het opzetten en uitvoeren van een maatjesproject. Dit is een verzamelbegrip voor projecten waarin vrijwilligers een-op-een gekoppeld worden aan iemand die even een ander nodig heeft. Het doel van dit project is om ook maatjes te vinden voor mantelzorgers. Zij kunnen via dit project een beroep doen op een maatje voor respijtzorg. Dit maatje

kan hun mantelzorgtaken tijdelijk overnemen, zodat zij zelf even vrijaf hebben. Mantelzorgers uit Laarbeek die een maatje zoeken, kunnen hiervoor vanaf maart terecht bij Stichting Welzijn Laarbeek, telefoon (0492) 32 88 00.

Proef maatjesproject in Eindhoven

In Eindhoven loopt een proefproject voor mantelzorgmaatjes. Het idee achter dit project is dat sommige mantelzorgers zelf ook wel wat ondersteuning kunnen gebruiken. Mantelzorgmaatjes

worden ingezet bij mantelzorgers die overbelast zijn of dreigen te worden. Zij nemen geen zorgtaken over, maar zijn er voor de mantelzorger persoonlijk, zodat zij hun verhaal kwijt kunnen en samen met de vrijwilliger dingen kunnen ondernemen. Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven zorgt voor de training en begeleiding van deze vrijwilligers. Er zijn inmiddels een aantal maatjes gevormd. Geïnteresseerde mantelzorgers kunnen zich nog steeds aanmelden via Steunpunt Mantelzorg Verlicht, telefoon 088 0031 288.



Naam

Gemma Hutschemaekers

Leeftijd

55 jaar

Situatie

Zorgt voor haar gehandicapte man

roeivereniging. Naast de taalgroepen waarin hij zit, probeert Harrie zijn taal te verbeteren met behulp van software. Omdat dit alleen niet goed lukte, nam Gemma contact op met het Steunpunt Mantelzorg met de vraag om een vrijwilliger. Het Steunpunt vond iemand die goed bij Harrie past en sinds enkele maanden helpt Rob Harrie twee keer per week een uur met zijn taalontwikkeling.

Voordelen

Gemma vindt de hulp van Rob zeer waardevol. "Hij helpt ook weleens met andere dingen. Als Harrie mij bijvoorbeeld probeert uit te leggen hoe ik een kapotte lamp moet maken, dan verduidelijkt Rob dat. Op dat moment is Rob de voice-over van Harrie, terwijl ik dat normaal gesproken ben. Dat is weleens prettig." Daarbij kwam nog een ander voordeel. "Opeens had ik weer tijd voor mezelf. Dat is moeilijk, maar je moet het af en toe wel nemen, anders raak je uitgeput." Als Rob komt, zet Gemma koffie voor hen drieën. Zelf drinkt ze haar kopje in haar eentje. "Dan hoef ik een kwartier helemaal niets. Daarna ga ik weer van alles doen, maar op dat moment is er even niemand die iets kan gaan vragen."

Foto: Jos Lammers

'Opeens had ik tijd voor mezelf'

Vier jaar geleden kreeg Harrie, de man van Gemma Hutschemaekers (55), een aantal herseninfarcten waaraan hij een halfzijdige verlamming en afasie overhield. Hij kan nauwelijks praten. Twee keer per week helpt een vrijwilliger hem met zijn taalontwikkeling en dat is ook prettig voor Gemma.

Gemma regelt alles: ze zorgt voor het huishouden, doet de administratie en helpt haar man. Hun vier kinderen wonen allemaal op kamers, maar helpen om de beurt mee. "Alle praktische dingen doe ik zelf, voor mijn kinderen fungeer ik als klankbord en mijn man kan me elk moment van de dag om hulp vragen", vertelt Gemma. Dat hij niet kan praten, is

de bottleneck in veel situaties, maar samen redden ze zich goed. "Het werkt omdat we dicht op elkaar leven", legt Gemma uit. "Ik begrijp hem best goed. Eigenlijk hebben we nu gewoon een andere manier van leven."

Vrijwilliger Rob

Hoewel Gemma veel doet, voelt ze zich geen mantelzorger. "Ik blijf in eerste instantie zijn vrouw. Essentieel daarbij is dat hij ook voor mij zorgt. Hij maakt me bijvoorbeeld duidelijk dat ik het wat rustiger aan moet doen en koopt bloemen voor me." Gemma ondersteunt Harrie bij alles. Zo brengt ze hem weg naar fysiotherapie, fietsen ze samen en gaat ze met hem mee naar de

Begrippen

Wat is dat?

In berichten over mantelzorg komen allerlei begrippen aan de orde. Wat betekenen deze begrippen nou eigenlijk precies?

Informele zorg

Zorg die onbetaald en niet beroepshalve wordt verricht. Binnen deze zorg zijn de volgende soorten te onderscheiden: gebruikelijke zorg, mantelzorg, zelfhulp en vrijwilligerszorg.

Gebruikelijke zorg

De normale, dagelijkse zorg die partners, ouders en inwonende kinderen geacht worden elkaar onderling te bieden. Uitwonende kinderen vallen hier dus buiten. Deze mensen voeren een gezamenlijk huishouden en dragen daarvoor samen de verantwoordelijkheid. Gebruikelijke zorg heeft alleen

betrekking op huishoudelijke en persoonlijke verzorging en op ondersteunende begeleiding. Voor kinderen vanaf vijf jaar is omschreven welke huishoudelijke taken ze kunnen verrichten in het kader van gebruikelijke zorg. Gebruikelijke zorg is per definitie zorg waarop geen aanspraak bestaat vanuit de AWBZ.

Mantelzorg

De zorg die leden uit de directe omgeving aan een zorgvrager geven. Zij doen dit niet in het kader van een hulpverlenend beroep. Deze zorg vloeit rechtstreeks voort uit de sociale relatie die de leden met de zorgvrager hebben. Kenmerkend is dat mantelzorg de gebruikelijke zorg die huisgenoten elkaar geven, overstijgt.

Zelfhulp

Een vorm van hulpverlening die zich baseert op het uitgangspunt dat

mensen in staat zijn zichzelf en elkaar te helpen door bewustwording, uitwisseling van gelijksoortige ervaringen en door het ondernemen van acties. Vaak wordt met een groep lotgenoten een gemeenschappelijke problematiek aangepakt. De begeleiders zijn ervaringsdeskundigen, wat over het algemeen leidt tot openheid en die bevordert weer erkenning en inzicht in de problemen.

Vrijwilligerswerk

Werk dat in enig georganiseerd verband onverplicht en onbetaald wordt verricht voor anderen of de samenleving.

Vrijwilligerszorg

Is formeel gezien een onderdeel van het

vrijwilligerswerk. Vrijwilligerszorg houdt zich bezig met praktische, sociale en emotionele ondersteuning voor een relatief langere periode voor mensen die langdurig ziek of gehandicapt zijn en hun naasten.

Respijtzorg

Respijtzorg is een bijzondere vorm van mantelzorgondersteuning. Het is de tijdelijke overname van de zorg door vrijwilligers of beroepskrachten, zodat mantelzorgers even op adem kunnen komen en de batterij opnieuw kunnen opladen. Respijtzorg kan zowel buitenshuis als thuis worden geboden. Buitenshuis kan er sprake zijn van dagbehandeling, opvang in gastgezinnen, vakantieopvang en opvang in een logeerkamer.

Zelfhulp voor mantelzorgers

Er zijn allerlei groepen waar mensen elkaar ontmoeten om over hun problemen te praten en zo steun bij elkaar vinden. Deze zijn er ook voor mantelzorgers. Soms is het namelijk best fijn om even je hart te luchten en ervaringen te delen met gelijkgestemden.

Zelfhulpgroepen zijn lotgenotengroepen waarbij de betrokkenen elkaar regelmatig ontmoeten. Een professionele zorgverlener of ervaringsdeskundige ondersteunt dit soort groepen meestal. In Zuidoost-Brabant bestaan ongeveer veertig verschillende groepen. Allemaal hebben zij hun eigen thema. Dit kan een bepaalde ziekte, handicap, psychische stoornis of verslaving zijn. Ook voor mantelzorgers zijn er enkele zelfhulpgroepen waarin zij ervaringen met elkaar delen, informatie uitwisselen en elkaar ondersteunen. Mantelzorgers die zich belast voelen, kunnen steun vinden in een dergelijke groep. Door elkaar hun verhaal te vertellen, kunnen zij leren hoe zij beter met de mantelzorg kunnen omgaan.

Groepen in Zuidoost-Brabant

De meeste Steunpunten Mantelzorg organiseren algemene zelfhulpgroepen voor mantelzorgers. Deze groepen heten bijvoorbeeld: Inloop, Mantelzorgochtend, Lotgenoten-

contact of Mantelzorgsalon. Daarnaast bestaan er bijeenkomsten voor specifieke groepen mantelzorgers. Zo worden in verschillende gemeenten Alzheimer Cafés georganiseerd. Dit zijn ontmoetingsplekken voor familieleden van mensen met Alzheimer. Meestal staat een deel van de bijeenkomst in het teken van informeren. Een vergelijkbare bijeenkomst is Café Brein. Dit is bestemd voor mantelzorgers en getroffen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Voor mensen met kanker en hun naasten bestaan inloophuizen, waaronder De Cirkel in Helmond en De Eik in Eindhoven.

Psychische aandoeningen

Voor bij psychische aandoeningen kan de omgeving van de zieke eronder lijden. Hiervoor kent Zuidoost-Brabant de volgende groepen:

- Stichting Labyrint~In Perspectief: ondersteunt familieleden en naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen.
- Ypsilon: vereniging van familieleden en betrokkenen van mensen met schizofrenie of een psychose.

Voor meer informatie over zelfhulp en lotgenotengroepen kunt u terecht bij Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant www.zelfhulpnetwerk.nl of bij het lokale Steunpunt Mantelzorg.

Foto: Joost van Velsen



Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij vervangende mantelzorg (respijtzorg) regelen. Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten.

Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout (Laarbeek)

Steunpunt Mantelzorg/
Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek
Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk
Telefoon (0492) 46 42 89
E-mail stichting@welzijnlaarbeek.nl
www.welzijnlaarbeek.nl
Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur

Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail l.v.laarhoven@welzijnbest.nl
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
Steunpunt Mantelzorg Oirschot
De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail ine.van.ham@stichting-welzijn.nl
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur



Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A, 6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag van 9.00 tot 13.00 uur en dinsdag van 9.00 tot 15.00 uur

Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Deken van Somerenstraat 4, 5611 KX Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, Inwonersplein Stads Kantoor. M.u.v. schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Geldrop-Mierlo
Stationsstraat 33, 5664 AP Geldrop-Mierlo
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail t.vinken@levgroep.nl
Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75
E-mail a.perdaen@levgroep.nl
Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail m.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn
Jan Deckersstraat 26, 5591 HS Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg
Maastrichterweg 51, 1^e etage,
5554 GE Valkenswaard
Telefoon (040) 201 31 36
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

M-nieuws wordt u aangeboden door uw Steunpunt. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. In M-nieuws vindt u actualiteiten en andere belangrijke informatie over mantelzorg. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Bel of mail hiervoor naar een van de bovenstaande Steunpunten.

Redactie: Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Anke van Hest (Veldhoven). Met medewerking van: Lous van Laarhoven (Best) Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Marlies Kivits (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel), Ellen Derikx (Cranendonck), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot) en René van Nieuwkuijk (Valkenswaard). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.